

少年儿童业余训练教材

乒乓球



人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

乒 乓 球

少年儿童业余训练《乒乓球》教材编写组编

人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

乒 乓 球

少年儿童业余训练《乒乓球》教材编写组编

人民体育出版社出版

交通出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米¹/₃₂ 110千6¹/₁₆印张

1981年2月第1版 1981年2月 第1次印刷

统一书号：7015·1836 定价：0.51元

责任编辑：梁庆法

编写说明

本教材是由国家体委群众体育司组织编写的。编写时，以浙江省体育运动委员会少年儿童业余训练《乒乓球》参考书编写小组编写的《乒乓球（少年儿童业余训练参考书）》为蓝本，吸取了我国多年来少年儿童业余教学训练的经验，并参考了国内、外其他有关的图书和资料。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供各地少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余乒乓球教学训练的参考。由于各地业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适合于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整和补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：朱庆祚、吴河、易镇华、凌华亭、黄俊群、裴洪运同志、吴焕群同志参加了部分章节审改工作。

少年儿童业余训练《乒乓球》教材编写组

一九七九年七月

目 录

教学训练大纲

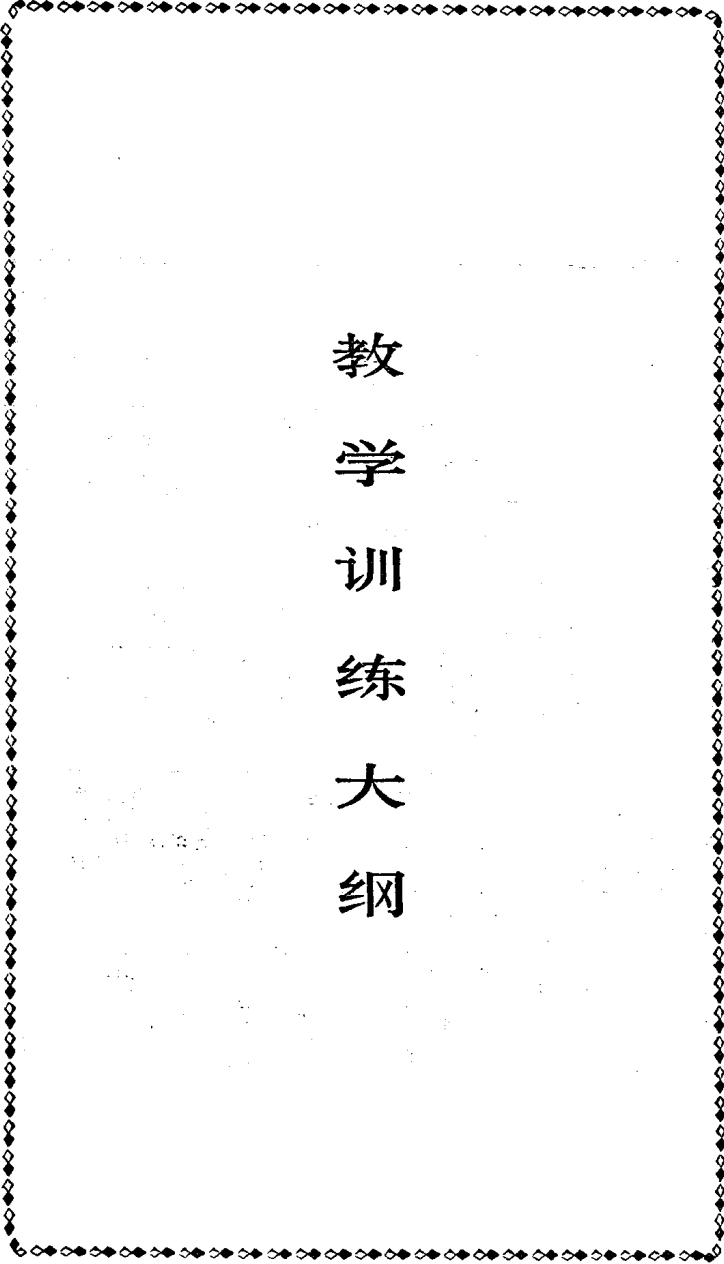
| | |
|-----------------|----|
| 大纲..... | 2 |
| 全面身体训练考核标准..... | 10 |
| 大纲说明..... | 12 |

教 材

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 第一章 教学训练的任务、原则和特点..... | 14 |
| 第一节 教学训练的任务..... | 14 |
| 第二节 教学训练的原则..... | 15 |
| 第三节 教学训练的特点..... | 19 |
| 第二章 教学训练的组织工作..... | 23 |
| 第一节 训练阶段的划分和任务..... | 23 |
| 第二节 队伍的组成与选材..... | 25 |
| 第三节 教学训练计划的制订..... | 30 |
| 第三章 基本理论..... | 45 |
| 第一节 球拍的种类、性能和选择方法..... | 45 |
| 第二节 弧线、速度、旋转、力量和落点..... | 48 |
| 第三节 击球环节..... | 60 |
| 第四节 手法和腰髓作用的分析..... | 67 |
| 第四章 基本技术..... | 70 |
| 第一节 握拍法..... | 70 |
| 第二节 准备姿势与站位..... | 73 |
| 第三节 步法..... | 75 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| 第四节 单项技术 | 80 |
| 一、攻球..... | 80 |
| 二、推挡球..... | 93 |
| 三、弧圈球..... | 96 |
| 四、削球..... | 101 |
| 五、搓球..... | 108 |
| 六、发球与接发球..... | 111 |
| 第五节 结合技术 | 117 |
| 第五章 技术、战术训练 | 127 |
| 第一节 训练中的几种关系 | 127 |
| 第二节 掌握训练的规律性 | 129 |
| 第三节 启蒙训练 | 131 |
| 第四节 各种类型打法的训练步骤和方法 | 134 |
| 一、快攻型打法的训练步骤和方法..... | 134 |
| 二、弧圈型打法的训练步骤和方法..... | 143 |
| 三、削球型打法的训练步骤和方法..... | 146 |
| 第五节 双打训练 | 152 |
| 一、双打的配对..... | 152 |
| 二、双打的位置移动..... | 153 |
| 三、双打的训练..... | 155 |
| 第六节 多球训练 | 157 |
| 第六章 身体训练 | 163 |
| 第一节 身体训练的重要性 | 163 |
| 第二节 身体训练的依据和内容 | 164 |
| 第七章 战术的制订和运用 | 169 |
| 第一节 战术的制订 | 169 |
| 第二节 战术的运用 | 170 |
| 第八章 比赛前后教练员的工作 | 175 |

| | | |
|------------|-----------------|------------|
| 第一节 | 赛前准备 | 175 |
| 第二节 | 出人排阵 | 176 |
| 第三节 | 临场指挥 | 177 |
| 第四节 | 赛后总结 | 178 |
| 第九章 | 运动保健基本知识 | 179 |
| 第一节 | 建立良好的生活制度 | 179 |
| 第二节 | 运动期间应注意的卫生事项 | 180 |
| 第三节 | 医务监督 | 182 |
| 第十章 | 科学研究工作 | 184 |
| 第一节 | 科研的范围 | 184 |
| 第二节 | 科研的方法 | 185 |
| 第三节 | 科研的步骤 | 192 |



教
学
训
练
大
纲

大

| 阶 段 | 组 别 | 训 练 任 务 | | 每周 训练 课次 |
|----------------------------|------------------------------|---|--|------------------|
| | | 技 术 | 身 体 | |
| 初 学 训 练 阶 段 | 儿 童 乙 组 (10岁以下) | 培养兴趣,熟悉球性,以学习最基本的单项击球技术为主,适当进行一些结合技术训练。初步掌握击球的动作,学会简单的步法,注意培养战术意识。 | 以全面身体训练为主,着重发展柔韧和灵敏性。 | 2 3 次 |
| | 儿 童 甲 组 (11—12岁) | 以基本技术训练为主,战术训练为辅。在巩固提高上一阶段学习和掌握的单项基本技术基础上,加强结合基本技术的训练。逐步形成各种类型打法,注意加强战术意识和技术风格的培养。 | 以全面身体训练为主,在着重发展柔韧和灵敏性的基础上进行一些速度训练。 | 2 4 次 |
| 基 础 训 练 阶 段 | 少 年 乙 组 (13—15岁) | 基本技术训练和战术训练相结合。在全面基本技术训练的基础上,加强对主要技术、战术的训练,不断提高质量,使所练技术、战术配莖成龙。加强战术意识培养,打法、风格要较为突出。 | 全面身体训练和专项身体训练相结合。重点发展速度素质,相应发展灵敏和柔韧素质,适当提高力量和耐力。 | 3 5 次 |
| | 少 年 甲 组 (16—17岁) | 在巩固提高上一阶段训练的基础上,各种类型打法均以训练特长技术为主。在注意不断提高单个战术训练质量的基础上,加强实战的运用,使所形成的不同类型打法、风格更为突出。 | 全面身体训练和专项身体训练相结合。在发展速度、柔韧和灵敏素质的基础上,着重发展力量和耐力素质。 | 3 5 次 |
| 备 注 | 末栏的内容见于后。 | | | |

纲

| 每次 训练 时间 | 训 练 比 例 | | | 训 练 内 容 | | | |
|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----|-------------|------------------|-----|---------|
| | | | | 理 论 课 | 技 术 训 练 | | 身 体 训 练 |
| | 技 术 | 身 体 | 理 论 | | 基 本 技 术 | 战 术 | 全 面 |
| 1 1.5 小时 | 70% 其中： 基本技术80% 战 术 20% | 30% 其中： 全面身训80% 专项身训20% | | | | | |
| 1.5 2 小时 | 70% 其中： 基本技术70% 战 术 30% | 25% 其中： 全面身训70% 专项身训30% | 5% | | | | |
| 2 2.5 小时 | 70% 其中： 技术基技60% 战 术 40% | 25% 其中： 全面身训50% 专项身训50% | 5% | | | | |
| 2 2.5 小时 | 75% 其中： 基本技术55% 战 术 45% | 20% 其中： 全面身训50% 专项身训50% | 5% | | | | |

一、儿童乙组

(一)理论课:

1.讲解打乒乓球的目的。

2.在训练过程中对握拍法、准备姿势、站位、步法、简单的发球及攻、削技术的动作要领进行初步介绍和讲解。

(二)技术训练:通过培养兴趣,熟悉球性,徒手模仿练习和结合上球台的训练,重点学习最基本的单项基本技术击球动作。初步了解战术概念和战术种类,培养战术意识,学会简单的战术运用方法。

1.基本技术:掌握正确的握拍法,学会准备姿势和基本的站位方法,学习模仿单步、换步、跳步、交叉步等基本步法;根据各人的不同打法,学习模仿单项击球技术动作,并使手法和步法结合。在此基础上,进行结合上球台的练习。

(1)快攻型:学习和初步掌握正手攻(拉)和侧身攻(拉)球(近台和中近台),挡球,推挡(横拍和直拍两面攻打法,可练反手快拨和攻球),正、反手搓球(先学慢搓,后学快搓,最后快、慢搓结合)技术。在初步掌握击球动作的基础上,逐步加强落点和力量变化。

学习和初步掌握正、反手发急球和正手发下旋球技术。在初步掌握正确发球动作的基础上,逐步加强落点变化。接发球以攻、挡、推挡的接法为主。

(2)弧圈型:学习和初步掌握正手拉球、侧身拉球、挡球、推挡(横拍可练反手快拨)和正、反手搓球技术,注意击球动作的协调性。在初步掌握正确击球动作的基础上,逐步加强落点变化。

学习和初步掌握正、反手发急球和正手发下旋球技术。在初步掌握正确发球动作的基础上，逐步加强落点变化。接发球以拉、挡、推挡（快拨）的接法为主。

(3)削球型：学习和初步掌握正、反手搓球、削球、攻球技术。在初步掌握正确击球动作的基础上，逐步注意削球控制回球高度和攻、削的落点变化。

学习和初步掌握反手发急球，正手发下旋球技术。在初步掌握正确发球动作的基础上，逐步加强旋转和落点变化。接发球以搓、削的接法为主。

2. 简单战术：

(1)快攻型和弧圈型：学会用正、反手发急球和正手发下旋球找机会抢攻，利用挡球、推挡球（快拨）、搓球变换落点找机会进攻，对付削球则利用拉球、搓球变换落点找机会进攻。

(2)削球型：学会用正、反手发急球和正手发下旋球找机会抢攻，利用搓球、削球变化落点找机会进攻。

(三)身体训练：参考教材第六章身体训练儿童乙组部分。

二、儿童甲组

(一)理论课：

1. 介绍各种球拍的性能及其作用。

2. 分别讲解各种类型打法的主要技术动作要领。特别是对主要技术动作的关键部分，要反复讲，讲清楚，以便少年儿童运动员很快地掌握正确的击球动作。

3. 介绍一些简单的运动保健知识。

4. 讲解身体训练对促进健康和技术提高的作用。

(二)技术训练：在掌握单项基本技术击球动作并不断提

高质量的基础上，逐步发展成为结合基本技术（单项基本技术间的结合、手法和步法的结合）。加强战术意识的培养，初步进行主要单个战术的训练，并掌握其运用方法。

1.基本技术：掌握单步、换步、跳步、交叉步的实际运用，学会身体重心的移动，注意与手法协调配合。

(1)快攻型：学习和初步掌握加、减力推挡技术（横拍和直拍两面攻打法，初步掌握反手快拨和攻球时能加力），提高搓球落点变化能力和正手及侧身正手攻球的稳健性；进行推挡和正手攻球结合、搓球和正手攻球结合、拉球和扣球结合、拉球和搓球结合的训练，并提高其准确性。要求能初步掌握正确的击球动作。

巩固并不断提高发急球和发下旋球的质量，学习和初步掌握反手发急下旋球、侧身正手发左侧旋球技术。提高接发球的判断能力和用攻、推、搓接发球的稳健性。

(2)弧圈型：学习和初步掌握加、减力推挡技术（横拍初步掌握反手快拨加力），提高搓球落点变化的能力，加强正手和侧身拉球的稳健性；进行1/2台走动中拉球练习，以及推挡和正手拉、搓球和正手拉、拉和扣（冲）等结合技术的训练。在初步掌握正确击球动作的基础上，注意加大拉球力量的练习。

巩固并提高发急球、下旋球的质量，学习和初步掌握反手发急下旋球、侧身正手发左侧上（下）旋球技术。提高接发球的判断能力和用拉、推、搓接发球的稳健性。

(3)削球型：提高正（反）手搓球、削球、攻球的稳健性，在此基础上进行正、反手搓和削的结合，搓和正手攻的结合；初步学习和掌握攻和削的结合。

提高发下旋球的质量，学习和初步掌握正、反手发左、右侧下旋球技术。提高接发球的判断能力和用搓、削接发球

的稳健性。

2. 简单战术:

(1)快攻型: 提高用正(反)手发急球、正手发下旋球找机会抢攻的能力, 学会用反手发急下旋球和侧身正手发左侧上、下旋球进行抢攻, 利用推挡加、减力(快拨加力)和推挡、搓球的落点变化找机会进攻。

(2)弧圈型: 提高用正(反)手发急球、下旋球找机会抢拉的能力, 学会用反手发急下旋球和侧身正手发左侧下旋球进行抢拉, 利用推挡加、减力(快拨加力)和推挡、搓球的落点变化找机会抢拉。

(3)削球型: 提高用正(反)手发下旋球找机会抢攻的能力, 学会用正、反手发左、右侧下旋球进行抢攻, 利用搓、削变换落点找机会进攻。

(三)身体训练: 参考教材第六章身体训练儿童甲组部分。

三、少年乙组

(一)理论课:

1. 加深讲解打球的目的, 树雄心、立壮志、攀登乒乓球运动技术高峰。

2. 讲解乒乓球运动的弧线、速度、旋转、力量和落点的基本理论。

3. 讲解击球位置、时间、部位、拍面角度和发力的理论知识。

4. 讲解战术的概念、基本技术和战术的关系。

(二)技术训练: 在提高结合基本技术质量的基础上, 逐步使其发展到单个战术的训练(注意它们之间的衔接)。对主要技术、战术应反复练, 逐步配套成龙, 并提高单个战术

实战运用的能力。

1. 基本技术:

(1) 快攻型: 继续提高推挡加、减力的质量, 学会推下旋球, 搓球加转, 能快、慢搓。在此基础上不断提高推挡(快拨、反手攻)结合侧身攻、推挡结合正手攻、推挡侧身攻后扑右方、搓中侧身攻、搓中正手攻、搓中侧身攻后扑右方的质量(加快速度、提高准确性、加大力量和有落点变化); 对削球则着重进行拉中扣和拉、搓、扣的结合练习, 并注意逐步提高质量。

巩固和不断提高上一年龄组所练发球技术的质量(重点要求旋转变化为, 配合落点), 学会和初步掌握半蹲式、高抛式发球技术。接发球则着重提高对各种发球的判断能力, 结合自己掌握技术的情况和技术风格, 采取以拉抢为主的积极主动的接发球方法反复进行练习。

(2) 弧圈型: 在正手和侧身拉球较为稳健的基础上, 逐步加强拉球的旋转, 注意拉、冲(扣)的结合; 提高推挡球质量(能推挡加、减力和推下旋, 横拍快拨能加、减力)和搓球质量(能加转和快、慢搓), 并使正手拉(冲、扣)和推挡、搓球结合。横拍应进行反手拉弧圈球的练习; 削球着重进行拉中冲(扣)和拉、搓、冲(扣)的结合练习, 并逐步提高质量。

发球和接发球同本年龄组“快攻型”的要求。

(3) 削球型: 提高正、反手削球和搓球结合的质量(削、搓能加转, 削得低, 搓、削落点控制好), 注意练习攻、挡(推)和搓、削的结合, 逐步达到熟练掌握。

发球和接发球同本年龄组“快攻型”的要求。

2. 战术:

(1) 快攻型: 提高原有发球抢攻战术的质量, 学会用半

蹲式、高抛式发球进行抢攻（包括对付攻球和削球）。

反复运用推挡（快拨、反手攻）侧身抢攻，推挡变线抢攻、左推右攻（两面攻）战术。对付削球应熟练运用拉攻，拉、搓结合和拉、扣、吊结合等战术。

（2）弧圈型：提高原有发球抢攻（冲）战术的质量，学会用半蹲式、高抛式发球进行抢攻（冲）（包括对付攻球和削球）。

反复运用推挡（快拨、反手攻）侧身抢攻（冲）、推挡变成抢攻（冲）、左推右拉（冲）战术。对付削球应熟练运用拉攻（冲），拉、搓、扣（冲）结合和拉、冲（扣）、吊结合等战术。

（3）削球型：提高原有发球抢攻战术的质量，学会用半蹲式、高抛式发球抢攻（冲）（包括对付攻球和削球）。

熟练运用削球加转配合控制落点伺机反攻，利用搓球控制落点、搓、削结合和搓、拉结合伺机反攻。

（三）身体训练：参考教材第六章身体训练少年乙组部分。

四、少年甲组

（一）理论课：结合比赛战例，讲解和研究战术的制订和运用方法。

（二）技术训练：各类打法均在巩固提高上一阶段训练的基础上，以训练特长技术为主。注意将所练技术、战术在实际比赛中的运用和反复提高；结合自己掌握技术、战术的情况，发展自己的特长技术和技术风格。

（三）身体训练：参考教材第六章身体训练少年甲组部分。

全面身体训练考

| 性别 | 组别 成绩 | 儿童乙组 (10岁以下) | | | 儿 (|
|--------|----------|-----------------|-------|-------|--------|
| | | 及格 | 良好 | 优秀 | 及格 |
| 男 子 | 60米跑 | 10"6 | 10"4 | 10"2 | 10"2 |
| | 100米跑 | | | | |
| | 400米跑 | | | | 1'25" |
| | 800米跑 | | | | |
| | 1500米跑 | | | | |
| | 立定跳远 | 1米 | 1.20米 | 1.30米 | 1.40米 |
| | 摸高 | | | | 32厘米 |
| | 引体向上(次) | | | | 3 |
| 女 子 | 60米跑 | 10"8 | 10"6 | 10"4 | 10"6 |
| | 100米跑 | | | | |
| | 400米跑 | | | | 1'35" |
| | 800米跑 | | | | |
| | 立定跳远 | 95厘米 | 1.05米 | 1.10米 | 1.30米 |
| | 摸高 | | | | 30厘米 |
| | 俯卧撑(次) | | | | 4 |
| | | | | | |